Anne Wilson
Leckere Kartoffel-Gerichte
BELL VISTA

Hinweise

Für Anfänger

Für weniger erfahrene Köche

Für erfahrene Köche

Es gelten die üblichen Maße in Gramm und Liter. Die in den Rezepten verwendeten Eier wiegen durchschnittlich 60 g. Die Dosengrößen sind bei jedem Hersteller verschieden, verwenden Sie daher die Größe, die der im Rezept angegebenen am nächsten kommt.

Maßeinheiten und Abkürzungen

EL	= Eßlöffel (15 ml)
TL	= Teelöffel (5 ml)
g	= Gramm
kg	= Kilogramm
l	= Liter
ml	= Milliliter
Msp.	= Messerspitze
Pckg.	= Packung
Min.	= Minute/n
Std.	= Stunde/n

Originalausgabe © 1998 Murdoch Books

Originaltitel: Classic Essential Potatoes

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© für diese Ausgabe:
Bellavista, ein Imprint der Verlag Karl Müller GmbH, Köln 2004
www.karl-mueller-verlag.de

Übersetzung aus dem Englischen: Brigitte Rußmann und Wolfgang Beuchelt für Scriptorium Köln, im Auftrag von Roman Bold & Black
Koordination, Satz und Bearbeitung der deutschen Ausgabe: Roman Bold & Black, Köln

Druck und Bindung: Mateu Cromo Artes Gráficas, Pinto, Madrid
Printed in Spain

ISBN 3-89893-424-1

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Alle Rechte vorbehalten.

LECKERE Kartoffel-gerichte

BELLAVISTA

~ Ein Kartoffel-Fest ~

Kohlenhydrate sind ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung und Kartoffeln enthalten sehr viel Kohlenhydrate. Darüber hinaus enthalten sie Vitamin C und Mineralstoffe. Wenn man sie mit der Schale isst, liefern sie zudem auch wichtige Ballaststoffe.

SORTEN

Es gibt viele verschiedene Kartoffelsorten auf dem Markt und jede Saison kommen neue hinzu. Kartoffeln werden nach ihrer Konsistenz von fest bis mehlig kochend eingeteilt.

Fest kochende Kartoffeln wie Desiree, Kipfler, Roseval, Pink Fir Apple und Jersey Royal haben einen hohen Wassergehalt und enthalten wenig Stärke. Sie sind ideal für Salate sowie Gerichte, für die sie gerieben, in Scheiben geschnitten oder geraspelt werden, da sie nicht so leicht zerfallen wie mehlige.

Mehlige Kartoffeln wie Russet und Spunta haben einen hohen Stärkeanteil und enthalten weniger Flüssigkeit. Sie eignen sich zum Frittieren und Backen sowie für Püree und Gnocchi.

Einige Kartoffeln wie Sebago, Pontiac, Bintje, Bison, Nicola, Coliban und Frühkartoffeln sind universell einsetzbar. Die Tabelle gibt Auskunft, wie man die einzelnen Sorten verwendet. Heute wird der Festigkeitsgrad der Kartoffeln auch häufig auf dem Kartoffelbeutel angegeben oder Sie fragen einfach Ihren Gemüsehändler.

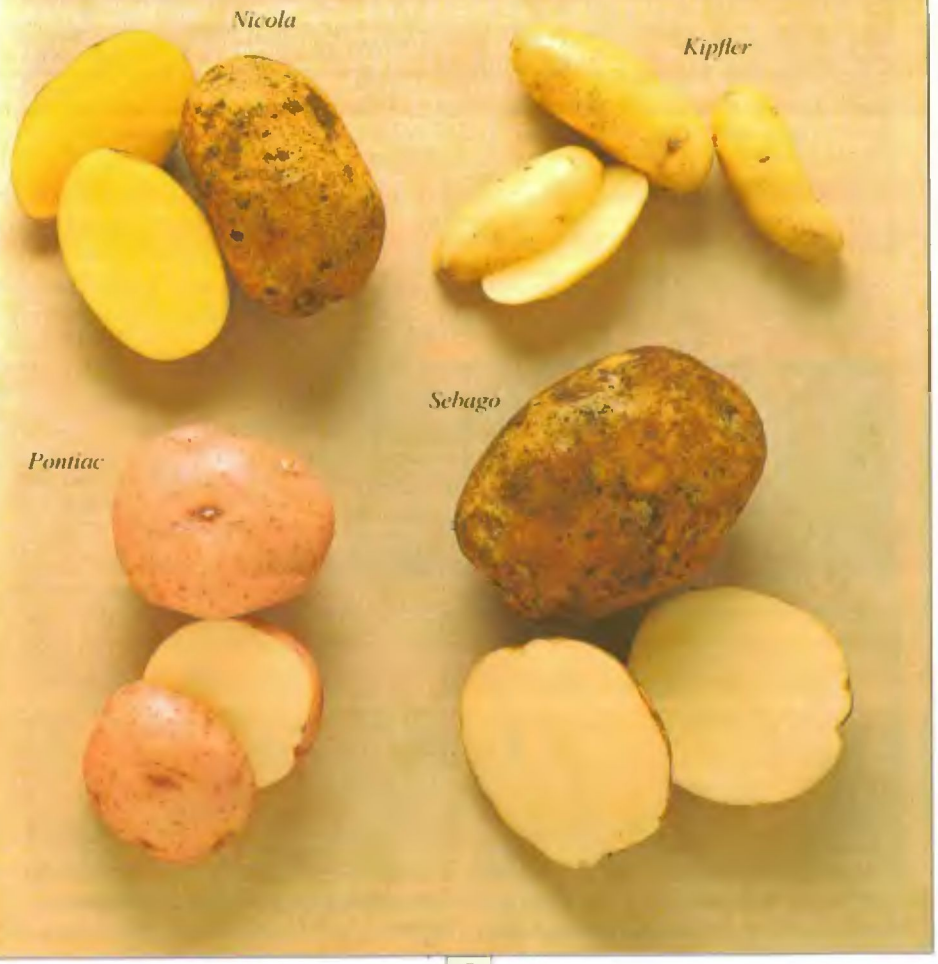
Kartoffelsorte	Kochen	Püree	Backen	Frittieren	Salat
Bintje	✓	✓	✓		✓
Bison	✓	✓	✓	✓	
Frühkartoffeln	✓		✓		✓
Coliban	✓	✓	✓		
Desiree	✓	✓	✓		✓
Jersey Royal	✓				✓
Kipfler	✓				✓
Nicola	✓	✓	✓		✓
Pink Fir Apple	✓			✓	✓
Pontiac	✓		✓		
Roseval	✓				✓
Russet (Idaho)			✓	✓	
Sebago	✓	✓	✓	✓	
Spunta	✓	✓	✓	✓	

LAGERUNG
Man nimmt die Kartoffeln aus dem Plastikbeutel und gibt sie in einen flachen Behälter, den man an einem kühlen, dunklen, trockenen Ort, etwa einem Schrank oder Keller lagert. Sie gehören nicht in den Kühlschrank, da Kälte die Stärke in Zucker umwandelt. Im Licht entwickeln Kartoffelschalen eine grüne Färbung, die giftig sein kann. Leicht grün gefärbte Kartoffeln sollten dicker geschält werden. Kartoffeln mit starker Färbung sollte man wegwerfen. Beim Kauf sollten Kartoffeln fest, ohne Schadstellen, glatt und ohne Sprossen sein und keine Grünfärbung aufweisen. Erdreste nicht entfernen, da sich die Kartoffeln so länger halten.

EINFRIEREN
Kartoffeln lassen sich nicht gut einfrieren, da sie schnell matschig werden. Falls möglich, sollten Sie ein Gericht ohne Kartoffeln tiefkühlen. Kochen Sie Kartoffeln frisch und servieren Sie sie zu dem aufgewärmten Gericht.

VORBEREITUNGEN
Zum Kochen werden Kartoffeln in gleich große Stücke geschnitten und in einen Topf mit kaltem, leicht gesalzenem Wasser gegeben, so dass die Stücke bedeckt sind. Kochen Sie die Kartoffeln auf und lassen Sie sie köcheln, bis sie beim Anstechen mit einer Messerspitze gerade weich sind. Dann direkt abgießen. Sie können Kartoffeln auch in einen Dämpfer geben und über kochendem Wasser gar dämpfen. Für einige Rezepte, wie Gnocchi oder Rösti, werden Kartoffeln mit Schale gekocht, damit das Wasser nicht eindringt und sie so trocken wie möglich bleiben.

In den Zutatenlisten sind die Kartoffelmengen nach Gewicht angegeben. Eine kleine Kartoffel wiegt etwa 120 g, eine mittelgroße Kartoffel etwa 250 g und eine große Kartoffel etwa ab 300 g.



~Gnocchi~

Vorbereitungszeit:
1 Stunde
Zubereitungszeit:
50 Minuten
Für 4 Portionen

500 g mehlig kochende Kartoffeln mit Schale
1 Eigelb
3 EL geriebener Parmesan
125 g Mehl
gehobelter Parmesan, zum Servieren

Tomatensauce
400 g Dosentomaten
1 kleine Zwiebel, gehackt
1 Selleriestange, gehackt
1 kleine Karotte, gehackt
1 EL Basilikum, gehackt
1 TL Thymian, gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 TL Zucker

1~Die Kartoffeln 15–20 Minuten gar kochen oder dämpfen (wenn die Spitze eines kleinen Messers sich beim Einstechen leicht aus den Kartoffeln löst, sind sie gar). Abgießen, abkühlen lassen und schälen. Durch ein feines Sieb drücken oder mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern und dann in eine Rührschüssel geben. Eigelb und Parmesan unterziehen, dann nach und nach mit Mehl zu einem klebrigen Teig vermischen. 2–3 Minuten sanft zu einem geschmeidigen Teig kneten, falls nötig, mehr Mehl hinzufügen.

2~Teig vierteln. Viertel auf leicht bemehlter Fläche zu 2 cm dicken Würsten rollen, in 2,5 cm lange Stücke schneiden. Stücke zu Ovalen formen, mit leichtem Druck über Zinken einer Gabel rollen, um den Ovalen Rillen zu geben. Auf leicht bemehlte Tabletts legen und abdecken.

3~Für Tomatensauce alle Zutaten in Topf geben. Aufkochen, unter gelegentlichem Rühren 15–20 Minuten köcheln. Leicht abkühlen lassen. In Küchenmaschine oder mit Pürierstab pürieren. Abschmecken.

4~Großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Gnocchi in Portionen von etwa 20 Stück hineingeben. 2–3 Minuten aufschwimmen lassen, dann mit Schaumlöffel herausheben, warm stellen. Mit Tomatensauce vermischen, mit Parmesanspänen servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 11 g; Fett 4,5 g; Kohlenhydrate 45 g; Ballaststoffe 5 g; Cholesterin 50 mg; 1120 kJ (265 Kalorien)

Parmesan und Eigelb unter die durchgedrückten Kartoffeln ziehen.

Den Teig 2–3 Minuten sanft geschmeidig kneten.

Die 4 Teigstücke zu 2 cm dicken Würsten rollen.

Jedes Teigstück mit leichtem Druck über die Zinken einer Gabel rollen, um es einzurillen.

Vichysoisse

Vorbereitungszeit:
10 Minuten
+ Abkühlzeit
+ 1 Stunde Kühlzeit
Zubereitungszeit:
35 Minuten
Für 4 Portionen

40 g Butter
2 große Lauchstangen, nur der weiße Teil, gewaschen, in feine Ringe geschnitten
650 g mehlig kochende Kartoffeln, gehackt
750 ml Hühnerbrühe
300 ml Sahne
frischer Schnittlauch, zum Garnieren

1 Butter im Topf zerlassen. Lauch etwa 5 Minuten darin andünsten, aber nicht bräunen. Kartoffeln und Hühnerbrühe hinzufügen, aufkochen. Abdecken, Temperatur reduzieren und etwa 30 Minuten gar kochen. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

2 Die Suppe mit dem Pürierstab glatt pürieren. 125 ml der Sahne zum Servieren aufheben, den Rest in die Suppe einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Suppe mindestens 1 Stunde kalt stellen. Mit einem Schuss Sahne und Schnittlauch garniert servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 6,5 g; Fett 40 g; Kohlenhydrate 25 g; Ballaststoffe 4 g; Cholesterin 130 mg; 2050 kJ (490 Kalorien)

Tipp Diese Suppe schmeckt auch warm sehr gut. Wenn sie zu dick ist, kann sie mit etwas Wasser, Brühe oder Milch verdünnt werden.

Kartoffel-Mais-Suppe

Vorbereitungszeit:
10 Minuten
Zubereitungszeit:
20 Minuten
Für 4–6 Portionen

50 g Butter
2 Zwiebeln, gehackt
2 EL Mehl
1 l Hühnerbrühe
2 frische Maiskolben, Körner abgeschabt
300 g Maispüree
350 g mehlige Kartoffeln, klein gewürfelt
100 g magerer Frühstücksspeck, gewürfelt
125 ml Sahne

1 Butter in großem Topf zerlassen. Zwiebeln 3 Minuten glasig dünsten. Mehl hinzufügen und unter Rühren 1 Minute dünsten.

2 Hühnerbrühe, Maiskörner, Maispüree, Kartoffelwürfel und Frühstücksspeck hinzufügen. Aufkochen, die Temperatur reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind und die Mischung angedickt ist.

3 Sahne einrühren, dann mit ofenfrischem Brot servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (6)
Eiweiß 7,5 g; Fett 15 g; Kohlenhydrate 25 g; Ballaststoffe 4 g; Cholesterin 60 mg; 1170 kJ (280 Kalorien)

Vichysoisse (oben) und Kartoffel-Mais-Suppe

Kartoffel-Pizza

Vorbereitungszeit:
30 Minuten
Zubereitungszeit:
40 Minuten
Für 4–6 Portionen

7 g Trockenhefe oder 15 g frische Hefe (siehe Tipp)
½ TL Salz
½ TL Zucker
300 g Mehl
2 TL feine Polenta oder Grieß
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
650 g fest kochende Kartoffeln mit Schale, in feine Scheiben geschnitten
1 EL frischer Rosmarin

1 Den Backofen auf 210 °C vorheizen. Hefe, Salz und Zucker in 250 ml warmem Wasser auflösen. Abdecken und 5–10 Minuten an warmen Ort stellen, bis die Mischung schaumig ist.
2 Mehl in eine große Schüssel sieben. Mulde in die Mitte drücken, die Hefemischung hineingeben und mit einem Palettmesser zu einem Teig vermischen.
3 Den Teig auf eine leicht bemehlte Fläche geben und 5 Minuten geschmeidig kneten. Zu einem 30 cm großen Kreis ausrollen. Ein Pizzablech leicht mit Öl einfetten und mit etwas Polenta oder Hartweizengrieß bestreuen.
4 Den Teigboden auf das Blech legen. 1 EL Olivenöl mit dem Knoblauch vermischen und den Pizzaboden damit einstreichen. In einer großen Schüssel Kartoffelscheiben, Rosmarin, 1 TL Salz und etwas frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer mit dem restlichen Olivenöl vermischen.
5 Den Pizzaboden kreisförmig und überlappend mit den Kartoffelscheiben belegen. 40 Minuten knusprig und goldbraun backen.

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION (6)
Eiweiß 8,5 g; Fett 10 g; Kohlenhydrate 55 g; Ballaststoffe 4 g; Cholesterin 0 mg; 1150 kJ (345 Kalorien)

Tipp Frische Hefe erhalten Sie im Kühlregal der meisten Supermärkte. Sie sollte wie Trockenhefe vollständig in einer warmen Flüssigkeit gelöst sein, bevor man sie 5–10 Minuten an einen warmen Ort stellt.

Die Kartoffeln mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.

Die Hefemischung zum Mehl geben und zu einem Teig verarbeiten.

Den Teig 5 Minuten geschmeidig kneten.

Den Pizzaboden kreisförmig und überlappend mit den Kartoffelscheiben belegen.

~ Warmer Kartoffelsalat ~

Vorbereitungszeit:
15 Minuten
Zubereitungszeit:
25 Minuten
Für 6–8 Portionen

4 Scheiben Frühstücksspeck
1,5 kg kleine fest kochende rote Kartoffeln mit Schale
4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
7 g gehackte frische glatte Petersilie

Dressing
170 ml natives Olivenöl
1 EL Dijonsenf
80 ml Weißweinessig

1. Den Backofengrill vorheizen. Die Rinde und überschüssiges Fett vom Frühstücksspeck abschneiden. Unter dem Grill knusprig rösten und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Kartoffeln 10–15 Minuten garen oder dämpfen. Schalen dürfen sich noch nicht lösen. Abgießen und leicht abkühlen lassen.
3. Für das Dressing die Zutaten in einem Becher gründlich verquirlen.
4. Die Kartoffeln vierteln und mit der Hälfte des Specks, Frühlingszwiebeln, Petersilie, etwas Salz und Pfeffer in eine große Schüssel geben. Die Hälfte des Dressings darüber gießen und gründlich durchheben.
5. Den Kartoffelsalat in eine Servierschüssel geben, das restliche Dressing darüber gießen und mit dem restlichen Frühstücksspeck bestreuen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (8)
Eiweiß 8,5 g; Fett 20 g; Kohlenhydrate 25 g; Ballaststoffe 3 g; Cholesterin 9 mg; 1380 kJ (330 Kalorien)

~ Kalter Kartoffelsalat ~

Vorbereitungszeit:
30 Minuten
Zubereitungszeit:
5 Minuten
Für 4 Portionen

600 g fest kochende rote oder weiße Kartoffeln mit Schale, in mundgerechte Stücke geschnitten
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
1 kleine grüne Paprikaschote, in kleine Stücke geschnitten
2–3 Selleriestangen, in Scheiben geschnitten
15 g fein gehackte frische Petersilie

Dressing
200 g Mayonnaise
1–2 EL Weißweinessig oder Zitronensaft
2 EL saure Sahne

1. Die Kartoffeln 10–15 Minuten gar kochen oder dämpfen (wenn die Messerspitze sich beim Einstechen leicht aus den Kartoffeln löst, sind sie gar). Schalen dürfen sich noch nicht lösen. Vollständig auskühlen lassen.
2. In großer Schüssel Kartoffeln mit Zwiebeln, Paprika, Sellerie und Petersilie vermischen. Etwas Petersilie für die Garnitur zurückbehalten.

Warmer Kartoffelsalat (oben) and Kalter Kartoffelsalat

3. Für das Dressing alle Zutaten vermischen, mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Über den Salat geben, gründlich durchheben. Mit restlicher Petersilie garnieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 5 g; Fett 20 g; Kohlenhydrate 30 g; Ballaststoffe 3,5 g; Cholesterin 30 mg; 1340 kJ (320 Kalorien)

~ Lachs-Kartoffelpuffer ~

Vorbereitungszeit:
30 Minuten
+ 30 Minuten Kühlzeit
Zubereitungszeit:
50 Minuten
Für 8 Kartoffelpuffer

750 g mehlig kochende Kartoffeln mit Schale, geviertelt
30 g Butter
1 Zwiebel, fein gehackt
400 g Lachs aus der Dose
1 Ei, leicht verquirlt
2 EL Zitronensaft
15 g frische Petersilie, gehackt
Mehl, zum Panieren
100 g Paniermehl
1 Ei, leicht verquirlt
2 EL Milch
Öl, zum Aushacken

1 Die Kartoffeln 10–15 Minuten gar kochen oder dämpfen. Gründlich abtropfen und wieder in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze rühren, um überschüssige Flüssigkeit zu verdampfen. Mit dem Kartoffelstampfer zu einem groben Püree zerdrücken. Leicht abkühlen lassen.
2 Butter im Topf zerlassen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten, aber nicht bräunen.
3 Lachs abtropfen, von dunklen Hautresten und Gräten befreien. In einer Schüssel mit der Gabel grob zerkleinern. Kartoffelpüree, Zwiebel, Ei und Zitronensaft hinzufügen, gründlich vermischen (die Mischung sollte geschmeidig sein, aber noch einige Stücke enthalten).
4 Die Püreemischung zu 8 Puffern formen. Mehl und Paniermehl auf je einen Teller geben. Ei und Milch in einer kleinen Schüssel oder auf einem tiefen Teller verschlagen. Die Puffer zunächst im Mehl, dann in der Eimischung und schließlich im Paniermehl wenden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und falls nötig die Puffer wieder in Form bringen. 30 Minuten in Kühlschrank fest werden lassen.
5 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 4 Minuten goldbraun braten. Falls nötig etwas Öl nachgießen. Die Puffer aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

NÄHRWERTANGABEN PRO KARTOFFELPUFFER
Eiweiß 18 g; Fett 15 g; Kohlenhydrate 25 g; Ballaststoffe 2,5 g; Cholesterin 95 mg; 1265 kJ (300 Kalorien)

Die Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken und abkühlen lassen.

Den Lachs von Gräten befreien und mit einer Gabel grob zerkleinern.

Die Puffer erst im Mehl, dann in der Eimischung und im Paniermehl wenden.

Die Puffer in ein wenig Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

~ Bratkartoffeln ~

Vorbereitungszeit:
20 Minuten
Zubereitungszeit:
35 Minuten
Für 4–6 Portionen

1 kg Kartoffeln, geschält und in 2 cm große Würfel geschnitten
80 ml Olivenöl
2 Scheiben Frühstücksspeck, gewürfelt
1 Zwiebel, gehackt
2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
1 EL frischer Thymian
1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 Kartoffeln 5 Minuten kochen oder dämpfen. Gut abtropfen lassen. Auf sauberem Küchentuch trockentupfen.
2 Öl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen. Frühstücksspeck, Zwiebel und Frühlingszwiebeln hineingeben und 5 Minuten dünsten. Die Kartoffeln hinzufügen und bei schwacher Hitze 20 Minuten unter gelegentlichem Schwenken der Pfanne gar braten. Kartoffeln hin und wieder wenden, den Topf nach der halben Garzeit teilweise abdecken, damit die Kartoffeln nicht ansetzen und im Dampf gar werden.
3 Kurz vor Ende der Garzeit Thymian, Knoblauch und etwas Salz und schwarzen Pfeffer hinzufügen. Falls nötig die Temperatur zum Ende der Garzeit nochmals erhöhen, damit die Kartoffeln knusprig werden.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (6)
Eiweiß 7 g; Fett 14 g; Kohlenhydrate 23 g; Ballaststoffe 3 g; Cholesterin 6,5 mg; 1015 kJ (243 Kalorien)

~ Boulangère-Kartoffeln ~

Vorbereitungszeit:
35 Minuten
Zubereitungszeit:
1 Stunde
Für 4–6 Portionen

1 kg Kartoffeln, geschält und in feine Scheiben geschnitten
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
400 ml Brühe

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Flache feuerfeste Form mit 1 Liter Fassungsvermögen einfetten. Den Boden überlappend mit Kartoffelscheiben auslegen.
2 Etwas Knoblauch darüber streuen. Salzen und pfeffern. Rest der Kartoffeln auf dieselbe Weise in Form schichten. Nach jeder Lage bestreuen und würzen.
3 Mit Hühner- oder Gemüsebrühe übergießen und 1 Stunde unabgedeckt im Backofen backen, bis die Kartoffeln gar sind und die obere Schicht goldbraun ist.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (6)
Eiweiß 4 g; Fett 0 g; Kohlenhydrate 20 g; Ballaststoffe 3 g; Cholesterin 0 mg; 465 kJ (111 Kalorien)

Variation Die Kartoffeln 15 Minuten vor Ende der Backzeit mit geriebenem Käse bestreuen.

Bratkartoffeln (oben) und Boulangère-Kartoffeln

Kartoffel-Fisch-Auflauf

Vorbereitungszeit:
30 Minuten
Zubereitungszeit:
1 Stunde
Für 6 Portionen

500 g mehlig kochende Kartoffeln, geviertelt
60 ml Milch oder Sahne
1 Ei
40 g Butter
60 g Emmentaler, gerieben

Füllung
800 g weiße Fischfilets, in großen Stücken
375 ml Milch
30 g Butter
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 EL Mehl
2 EL Zitronensaft
2 TL Zitronenschale
1 EL frischer Dill, gehackt

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Kartoffeln 10–15 Minuten gar kochen oder dämpfen. Abgießen, wieder in den Topf geben und mit dem Kartoffelstampfer mit Milch, Ei und Butter zu Püree verarbeiten. Die Hälfte des Käses unterziehen.

2 Den Fisch in eine Pfanne geben und mit Milch bedecken. Aufkochen, die Temperatur reduzieren und 2–3 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gar ist. Abtropfen lassen und die Milch aufbewahren.

3 Die zusätzliche Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln und Knoblauch 2 Minuten dünsten. Das Mehl hinzufügen und unter Rühren 1 Minute dünsten, dann vom Herd nehmen. Die aufbewahrte Milch nach und nach hinzufügen, dann wieder auf den Herd stellen und unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Mischung andickt. Die Temperatur reduzieren und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft und -schale, Dill, Salz und Pfeffer hinzufügen.

4 Den Fisch in eine feuerfeste Form mit 1,5 Liter Fassungsvermögen geben. Sauce darüber gießen. Sanft vermischen. Mit dem Kartoffelpüree bedecken und mit dem restlichen Käse bestreuen. 35 Minuten goldbraun backen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 37 g; Fett 20 g; Kohlenhydrate 18 g; Ballaststoffe 2 g; Cholesterin 175 mg; 1700 kJ (405 Kalorien)

Die Kartoffeln mit Ei, Butter und Milch oder Sahne zu Püree verarbeiten.

Die Fischstücke mit Milch bedecken und zum Kochen bringen.

Das Mehl zu Knoblauch und Zwiebeln geben und 1 Minute dünsten.

Den Fisch in eine feuerfeste Form geben und mit der Sauce bedecken.

Kartoffel-Koriander-Samosas

Vorbereitungszeit:
1 Stunde
Zubereitungszeit:
30 Minuten
Für ca. 24 Samosas

50 g Butter
2 TL frischer Ingwer, gerieben
2 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Garam masala
500 g fest kochende Kartoffeln, geschält und klein gewürfelt
80 g Erbsen
15 g frische Koriander-blätter
15 g Minze, gehackt
3 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
1 Ei, leicht verquirlt
Öl, zum Ausbacken

Teig
500 g Mehl, gesiebt
1 TL Backpulver
1½ TL Salz
100 g Butter, zerlassen
125 g Naturjogurt

1 Butter in Pfanne zerlassen und Ingwer und Gewürze 1 Minute leicht anbraten. Kartoffeln und 3 EL Wasser hinzufügen. Bei schwacher Hitze 10–15 Minuten gar kochen. Erbsen, Kräuter und Frühlingszwiebeln einrühren, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel sieben. Eine Mulde in die Mitte drücken, Butter, Jogurt und 200 ml Wasser hineingeben. Zu Teig verarbeiten. Auf eine leicht bemehlte Fläche geben und zu einer Teigkugel verkneten. Den Teig vierteln. Ein Viertel sehr dünn ausrollen, den Rest in Frischhaltefolie einschlagen.

3 Mit einer Schale mit 12 cm Durchmesser 6 Kreise ausstechen. Je 1 EL Füllung in die Mitte der Teigkreise setzen, die Ränder mit Ei bestreichen und zu Halbkreisen zusammenfalten. Entlang der gerundeten Kante den Teig in kleinen Falten nach oben falten und leicht andrücken. Mit restlichem Teig auf dieselbe Weise verfahren.

4 Öl in einem Topf auf 180 °C erhitzen (ein Brotwürfel sollte binnen 15 Sekunden bräunen). Die Samosas portionsweise darin knusprig frittieren und wenn sie aufschwimmen, mit einem Schaumlöffel in das Öl drücken. Abtropfen lassen und mit Jogurt servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 3,5 g; Fett 8,5 g; Kohlenhydrate 20 g; Ballaststoffe 1,5 g; Cholesterin 25 mg; 670 kJ (160 Kalorien)

Butter, Jogurt und Wasser in die Mehlmischung hineingeben.

Ein Viertel des Teigs auf einer leicht bemehlten Fläche sehr dünn ausrollen.

Entlang der Kante den Teig in kleinen Falten nach oben falten und leicht andrücken.

Die Samosas frittieren und mit einem langstieligen Schaumlöffel in das Öl drücken.

Kartoffelpüree

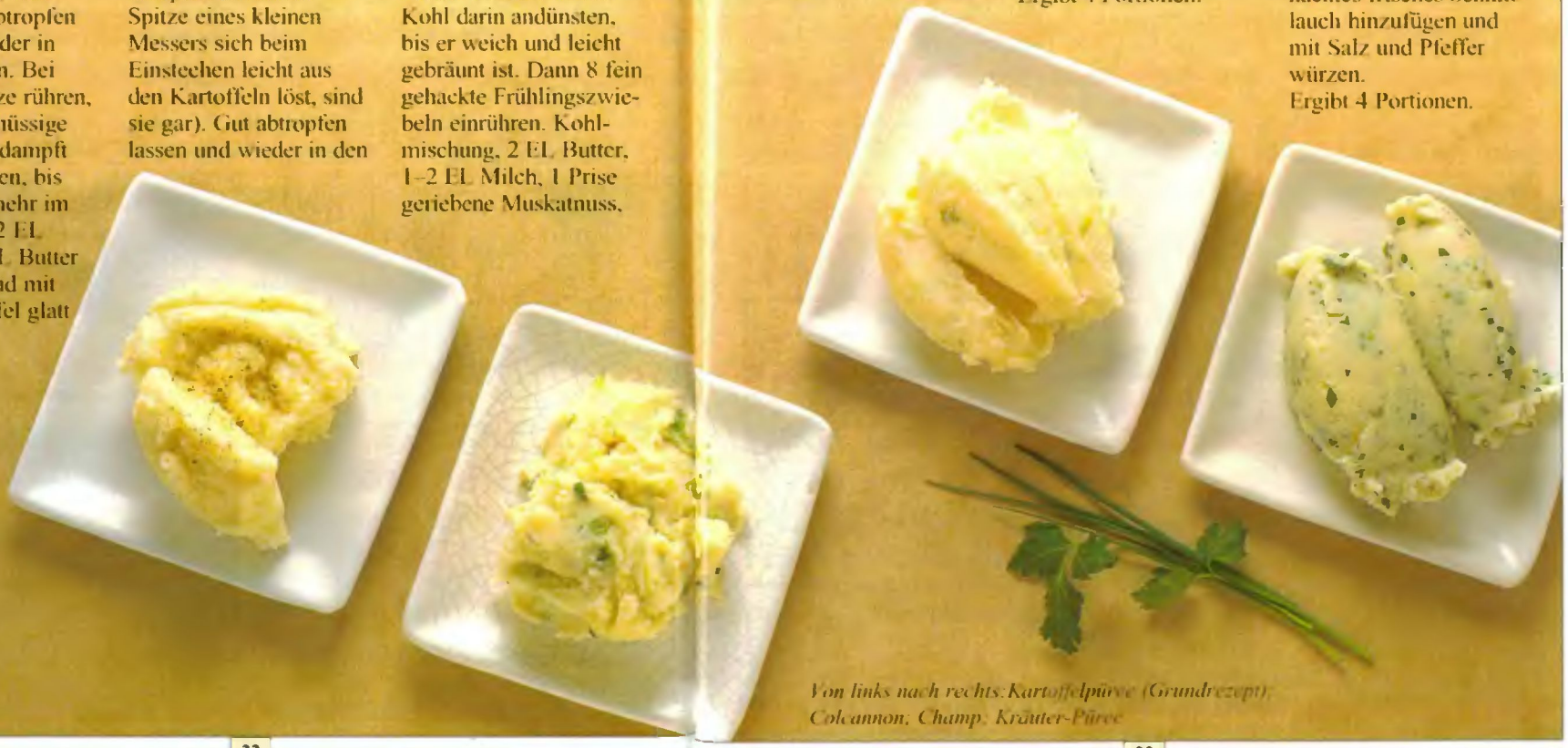
Für Kartoffelpüree eignen sich am besten mehlige Kartoffeln. Verwenden Sie zum Pürieren einen Kartoffelstampfer oder eine Kartoffelpresse. In der Küchenmaschine wird das Kartoffelpüree zu flüssig und klebrig.

Kartoffelpüree (Grundrezept)
4 große Kartoffeln schälen und vierteln. Die Kartoffeln 10–15 Minuten gar kochen oder dämpfen (wenn die Spitze eines kleinen Messers sich beim Einstechen leicht aus den Kartoffeln löst, sind sie gar). Gut abtropfen lassen und wieder in den Topf geben. Bei schwacher Hitze rühren, bis alle überschüssige Flüssigkeit verdampft ist. Fein pürieren, bis keine Stücke mehr im Püree sind. 1–2 EL Milch und 1 EL Butter hineingeben und mit einem Holzlöffel glatt rühren. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
Ergibt 4 Portionen.

Colcannon
4 große Kartoffeln schälen und vierteln. Die Kartoffeln 10–15 Minuten gar kochen oder dämpfen (wenn die Spitze eines kleinen Messers sich beim Einstechen leicht aus den Kartoffeln löst, sind sie gar). Gut abtropfen lassen und wieder in den Topf geben. Bei schwacher Hitze rühren, bis alle überschüssige Flüssigkeit verdampft ist. Fein pürieren, bis keine Stücke mehr im Püree sind. Ein Viertel eines kleinen Weißkohls in feine Streifen schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Kohl darin andünsten, bis er weich und leicht gebräunt ist. Dann 8 fein gehackte Frühlingszwiebeln einrühren. Kohlmischung, 2 EL Butter, 1–2 EL Milch, 1 Prise geriebene Muskatnuss, etwas Salz und schwarzen Pfeffer mit den Kartoffeln vermischen und zu einem glatten Püree verrühren.
Ergibt 4 Portionen.

Champ
4 große Kartoffeln schälen und vierteln. Die Kartoffeln 10–15 Minuten gar kochen oder dämpfen. Gut abtropfen lassen und wieder in den Topf geben. Bei schwacher Hitze rühren, bis alle überschüssige Flüssigkeit verdampft ist. Fein pürieren bis keine Stücke mehr im Püree sind. 250 ml Milch in einem Topf erhitzen und 4 fein gehackte Frühlingszwiebeln hineingeben. 15 Minuten köcheln lassen, dann die Milch durch ein Sieb in das Kartoffelpüree abgießen und die Frühlingszwiebeln entfernen. 2 gehackte Frühlingszwiebeln in etwas Butter dünsten und in das Kartoffelpüree einrühren.
Ergibt 4 Portionen.

Kräuterpüree
4 große Kartoffeln schälen und vierteln. Die Kartoffeln 10–15 Minuten gar kochen oder dämpfen. Gut abtropfen lassen und wieder in den Topf geben. Bei schwacher Hitze rühren, bis alle überschüssige Flüssigkeit verdampft ist. Fein pürieren, bis keine Stücke mehr im Püree sind. Je 1 EL Butter und 1 EL Milch mit dem Püree vermischen. 2 EL gehackte frische Petersilie und 1 EL gehacktes frisches Schnittlauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Ergibt 4 Portionen.



Von links nach rechts: Kartoffelpüree (Grundrezept), Colcannon, Champ, Kräuter-Püree

Warmer Kartoffelsalat mit Frankfurtern und Senf

Vorbereitungszeit:
5 Minuten
Zubereitungszeit:
20 Minuten
Für 6 Portionen

1 kg neue Kartoffeln mit Schale, geviertelt
750 g Frankfurter Würstchen
1 EL Speiseöl
4 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
2 Selleriestangen, in feine Scheiben geschnitten
125 ml Sahne
300 g saure Sahne
4 EL körniger Senf
2 EL frische glatte Petersilie, gehackt

1 Die Kartoffeln 10–15 Minuten gar kochen oder dämpfen (wenn die Spitze eines kleinen Messers sich beim Einstechen leicht aus den Kartoffeln löst, sind sie gar). Gut abtropfen lassen. Die Frankfurter 5 Minuten kochen, abtropfen lassen, warm stellen.

2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln und Sellerie hineingeben und unter ständigem Rühren 2 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Sahne, saure Sahne und Senf einrühren, aufkochen.
3 Die Frankfurter diagonal in 2 cm lange Stücke schneiden und mit Kartoffeln und Petersilie in die Pfanne geben. Abschmecken und gründlich vermischen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 20 g; Fett 54 g; Kohlenhydrate 26 g; Ballaststoffe 5 g; Cholesterin 155 mg; 2800 kJ (670 Kalorien)

Skordalia

Vorbereitungszeit:
35 Minuten
Zubereitungszeit:
15 Minuten
Für 6 Portionen

500 g mehlig kochende Kartoffeln, geviertelt
5 Knoblauchzehen, zerdrückt
60 g gemahlene Mandeln
170 ml Olivenöl
2 EL Weißweinessig

1 Die Kartoffeln 10–15 Minuten gar kochen oder dämpfen. Abtropfen lassen, pürieren.
2 Mandeln und Knoblauch einrühren. Langsam Öl zugeben, gut verrühren. Essig einrühren, salzen und pfeffern. Unter ständigem Rühren 3–4 EL Wasser hinzufügen, bis Püree dick und cremig ist. Kalt servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 4 g; Fett 15 g; Kohlenhydrate 12 g; Ballaststoffe 2,5 g; Cholesterin 0 mg; 855 kJ (205 Kalorien)

Tipp Das griechische Püree passt hervorragend zu Fleisch und Meeresfrüchten. Es kann einen Tag im Voraus zubereitet und im Kühlschrank gelagert werden.

Warmer Kartoffelsalat mit Frankfurtern und Senf (oben) und Skordalia

Patatas Bravas

Vorbereitungszeit:
15 Minuten
Zubereitungszeit:
55 Minuten
Für 6 Portionen

800 g fest kochende Kartoffeln, geschält, in Stücke geschnitten
60 ml Olivenöl
¼ TL Salz

Tomatensauce
1 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
½ TL Chiliflocken
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
60 ml trockener Weißwein
2 große Tomaten, fein gehackt
1 EL Tomatenmark
1 Spritzer Tabasco
1 EL frische glatte Petersilie, gehackt

1 Den Backofen auf 210 °C vorheizen. Die Kartoffelstücke in eine 20 x 30 cm große Auflaufform geben, mit Öl übergießen und mit Salz bestreuen. Die Kartoffeln gründlich im Öl wenden, dann auf der oberen Schiene unter einmaligem Wenden 40 Minuten goldbraun backen.

2 Für die Tomatensauce das zusätzliche Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebeln hineingeben, unter gelegentlichem Rühren 3 Minuten dünsten. Knoblauch, Chiliflocken, Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzufügen und 1 Minute dünsten. Temperatur auf starke Hitze heraufsetzen, den Wein hinzufügen und 30 Sekunden köcheln lassen. Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren. Tomaten und Tomatenmark hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten kochen, bis die Sauce angedickt ist. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

3 Die Sauce in der Küchenmaschine oder im Mixer glatt pürieren. Wieder in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 5–8 Minuten erhitzen. Tabasco und Petersilie einrühren und mit Salz abschmecken.

4 Zum Servieren die Kartoffeln in eine Servierschüssel geben und mit der Tomatensauce übergießen. Heiß servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 4 g; Fett 15 g; Kohlenhydrate 20 g; Ballaststoffe 3,5 g; Cholesterin 0 mg; 920 kJ (220 Kalorien)

Die Kartoffelstücke mit Öl übergießen, mit Salz bestreuen und gründlich im Öl wenden.

Knoblauch, Chiliflocken, Kreuzkümmel und Paprikapulver zu den Zwiebeln geben.

Tomaten und Tomatenmark einrühren und kochen, bis die Sauce angedickt ist.

Die Sauce in die Küchenmaschine oder den Mixer geben und glatt pürieren.

Kartoffel-Scones

Vorbereitungszeit:
25 Minuten + Abkühlzeit
Zubereitungszeit:
35 Minuten
Für 12 Scones

250 g mehlig kochende Kartoffeln mit Schale
30 g weiche Butter
2 TL Zucker
1 Ei, leicht verquirlt
200 ml Sahne oder Milch
3 EL Parmesan
300 g Mehl, gesiebt
3 TL Backpulver

1 Backofen auf 210 °C vorheizen. Kartoffeln ca. 20 Minuten gar kochen oder dämpfen. Abtropfen, abkühlen, schälen. Zu Püree zerstampfen.
2 Butter und Zucker in Schüssel cremig rühren. Dann mit Kartoffelpüree, Ei, Sahne, 2 EL Parmesan verrühren.
3 Mehl in Schüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken. Kartoffelmischung hineingeben. Zu geschmeidigem Teig verarbeiten und falls nötig mehr Sahne hinzufügen. Teig auf leicht bemehlte Fläche geben, kneten, zu einer Kugel formen. 2 cm dick ausrollen. Mit rundem, 5 cm großen Ausstecher Kreise ausstechen. Auf eingefettetes Backblech legen, mit Milch bestreichen, mit restlichem Parmesan bestreuen. 10–12 Minuten goldbraun backen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 4,5 g; Fett 10 g; Kohlenhydrate 20 g; Ballaststoffe 1 g; Cholesterin 45 mg; 800 kJ (190 Kalorien)

Weiche Butter und Zucker in einer Schüssel mit einem Holzlöffel cremig rühren.

Eine Mulde in die Mitte des Mehls drücken und die Kartoffelmischung hineingeben.

Mit einem Palettmesser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Den Teig 2 cm dick ausrollen und 5 cm große Kreise ausstechen.

Kroketten

Vorbereitungszeit:
45 Minuten + 2 Stunden 30 Minuten Kühlzeit
Zubereitungszeit:
30 Minuten
Für 12 Kroketten

750 g mehlig kochende Kartoffeln, geviertelt
2 EL Sahne oder zerlassene Butter
3 Eier
¼ TL geriebene Muskatnuss
Mehl, zum Panieren
150 g Paniermehl
Öl, zum Frittieren

1 Die Kartoffeln 10–15 Minuten gar kochen oder dämpfen. Gut abtropfen, wieder in den Topf geben. Bei schwacher Hitze rühren, bis alle überschüssige Flüssigkeit verdampft ist. Zu Püree zerstampfen.

2 Sahne oder zerlassene Butter, 1 Ei, Muskat, etwas Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer in das Püree einrühren. Das Püree mit einem Holzlöffel auf einen Teller streichen, mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

3 Püree in 12 gleich große Portionen teilen und jede zu einer etwa 8 cm langen Wurst formen. Mehl und Paniermehl auf je einen flachen Teller geben. Das restliche Ei leicht verschlagen. In kleine Schüssel geben.

4 Kroketten im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abschütteln. Dann im Ei und danach im Paniermehl wenden, überschüssiges Paniermehl abschütteln. Die Kroketten in einer Lage auf Tablett oder Teller legen, mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

5 Tiefen gusseisernen Topf zu einem Drittel mit Öl füllen, auf 180 °C erhitzen (ein Brotwürfel sollte binnen 15 Sekunden bräunen). Kroketten portionsweise 5 Minuten rundum goldbraun frittieren. Mit Schaumlöffel vorsichtig herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen, bis alle Kroketten zubereitet sind.

NÄHRWERTANGABEN PRO KROKETTE
Eiweiß 5 g; Fett 7 g; Kohlenhydrate 25 g; Ballaststoffe 2 g; Cholesterin 50 mg; 715 kJ (170 Kalorien)

Tipp Diese Kroketten eignen sich nicht zum Einfrieren.

Wenn die Spitze eines kleinen Messers sich leicht aus den Kartoffeln löst, sind sie gar.

Das Püree auf einen Teller streichen und mit Frischhaltefolie abdecken.

Die Kroketten im Mehl erst im Ei und danach im Paniermehl wenden.

Die Kroketten im heißen Öl rundum goldbraun frittieren.

Kartoffel-Sardellen-Auflauf

Vorbereitungszeit:
15 Minuten
Zubereitungszeit:
1 Stunde 5 Minuten
Für 4 Portionen

15 Sardellenfilets
50 g Butter
2 große Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
50 g Butter, gewürfelt
1 kg Kartoffeln, geschält und in Stifte geschnitten
500 ml Sahne

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Sardellenfilets 5 Minuten in Wasser oder Milch einweichen, um ihnen etwas Salz zu entziehen. Abspülen und abtropfen lassen.
2 Butter im Topf zerlassen, die Zwiebeln hinzufügen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze bräunen.
3 Kartoffelstifte über den Boden einer flachen Auflaufform mit 1,5 Liter Fassungsvermögen verteilen. Sardellen und Zwiebeln darüber geben. Mit restlichen Kartoffelstiften bedecken.
4 Die Hälfte der Sahne darüber gießen und die Butterwürfel verteilen. 20 Minuten backen. Die restliche Sahne über den Auflauf gießen und weitere 40 Minuten goldbraun backen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 11 g; Fett 35 g; Kohlenhydrate 30 g; Ballaststoffe 4 g; Cholesterin 145 mg; 3100 kJ (740 Kalorien)

Die Kartoffeln mit einem scharfen Messer in dünne Stifte schneiden.

Sardellenfilets 5 Minuten in Milch oder Wasser einweichen, um ihnen Salz zu entziehen.

Kartoffelstifte in einer Auflaufform verteilen und Sardellen und Zwiebeln darüber geben.

Die restliche Sahne über den Auflauf gießen und goldbraun backen.

~ Knusprige Kartoffelschalen & Dips ~

Vorbereitungszeit:
25 Minuten
+ 1 Stunde Kühlzeit
Zubereitungszeit:
1 Stunde 10 Minuten
Für 4–6 Portionen

1,5 kg mehlig kochende Kartoffeln mit Schale
Öl, zum Frittieren

Tomatenpesto-Dip
300 g saure Sahne
3 EL Pesto aus getrockneten Tomaten
1 TL Zitronensaft
2 EL gehackter frischer Schnittlauch

Guacamole
2 reife Avocados
1 EL Limettensaft
1 kleine Tomate, fein gehackt
1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
1 EL frischer Koriander, gehackt
2–3 EL saure Sahne
2–3 Tropfen Tabasco

1 Den Backofen auf 210 °C vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und schrubben, mit Küchenpapier trockentupfen und jede mit einer Gabel zwei Mal einstechen. Auf ein Backblech legen und unter einmaligem Wenden 1 Stunde backen, bis sie gar sind. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

2 Für den Tomatenpesto-Dip saure Sahne, Pesto, Zitronensaft und den Großteil des Schnittlauchs vermischen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken und den restlichen Schnittlauch darüber streuen.

3 Für die Guacamole die Avocados in einer Schüssel zu Püree zerdrücken, mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken.

4 Die abgekühlten Kartoffeln halbieren und das Fruchtfleisch herausschaben. Kartoffelhälften in Spalten schneiden.

5 Einen tiefen gusseisernen Topf zu einem Drittel mit Öl füllen und auf 180 °C erhitzen (ein Brotwürfel sollte in 15 Sekunden bräunen), die Kartoffelspalten portionsweise 2–3 Minuten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz bestreuen und mit den Dips servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (6)
Eiweiß 8 g; Fett 25 g; Kohlenhydrate 35 g; Ballaststoffe 5 g; Cholesterin 65 mg; 1495 kJ (355 Kalorien)

Die Kartoffeln mit einer Gabel einstechen.

Die abgekühlten Kartoffeln halbieren und das Fruchtfleisch herausschaben.

Knusprige Kartoffelschalen & Tomatenpesto-Dip

Spanisches Omelett

Vorbereitungszeit:
10 Minuten
Zubereitungszeit:
45 Minuten
Für 4 Portionen

2 EL Olivenöl
2 große Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
600 g Kartoffeln, geschält und in 1 cm große Würfel geschnitten
3 Eier, leicht verquirlt

1 Öl in ofenfester, 20 cm großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln hineingeben und 3 Minuten bräunen. Die Kartoffelwürfel zufügen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten gar braten. Den Backofengrill vorheizen.

2 Eier mit etwas Salz und schwarzem Pfeffer verschlagen. Gleichmäßig über die Kartoffeln gießen. Abdecken, bei schwacher Hitze 20 Minuten garen, bis das Ei gerade stockt. Die Pfanne unter den Grill stellen. 5 Minuten backen, bis das Omelett fest ist. Einen großen Teller auf die Pfanne legen und das Omelett auf den Teller stürzen. Heiß mit Salat und Brot servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 9 g; Fett 13 g; Kohlenhydrate 23 g; Ballaststoffe 3 g; Cholesterin 135 mg; 1035 kJ (250 Kalorien)

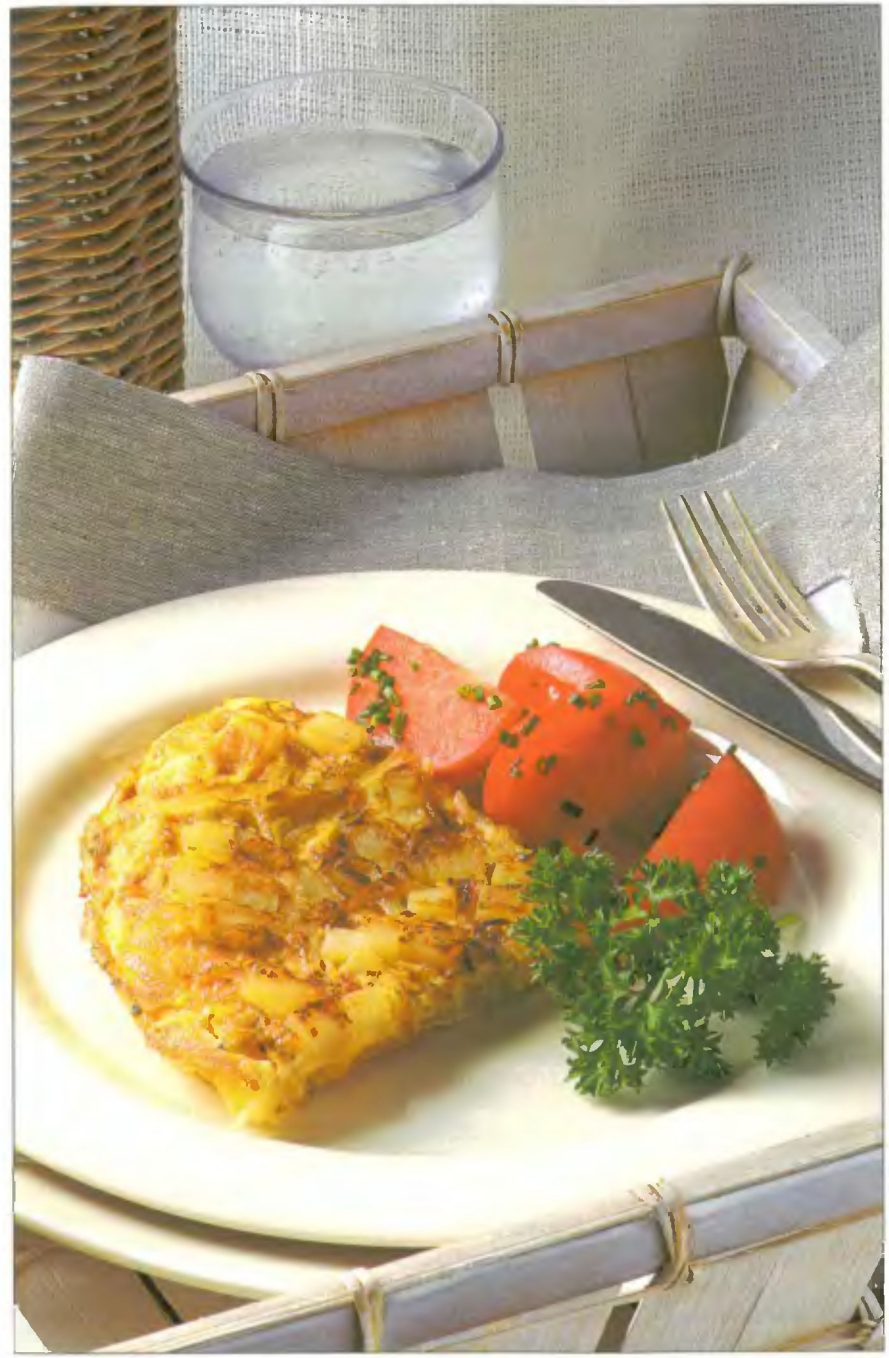
Tipp Wenn Sie keine ofenfeste Pfanne haben, umwickeln Sie den Griff mit Alufolie.

Die Zwiebel mit einem scharfen Messer in dünne Streifen schneiden.

Die Kartoffeln zu den Zwiebeln geben und 10–12 Minuten braten.

Das Ei über die Kartoffeln gießen und braten, bis das Ei gerade stockt.

Einen großen Teller auf die Pfanne legen und das Omelett auf den Teller stürzen.



Herzogin-Kartoffeln

Vorbereitungszeit:
20 Minuten
Zubereitungszeit:
45 Minuten
Für 6 Portionen

1 kg mehlig kochende Kartoffeln, geschält und geviertelt
1 Ei
80 ml Sahne
¼ TL geriebene Muskatnuss
1 Eigelb

1. Die Kartoffeln 10–15 Minuten gar kochen oder dämpfen. Gut abtropfen, wieder in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze rühren, um überschüssige Flüssigkeit zu verdampfen. Dann zu Püree zerstampfen.
2. Das ganze Ei, Sahne, Muskat, etwas Salz und schwarzen Pfeffer verschlagen. Zu den Kartoffeln geben und zu einem dicken und glatten Püree verrühren (darf nicht zu dick sein, damit es durch den Spritzbeutel passt). Falls nötig, etwas mehr Sahne einrühren. Leicht abkühlen lassen.
3. Backofen auf 180 °C vorheizen. Püree in einen Spritzbeutel mit 1,5 cm-Sterntülle füllen. Mit etwas Abstand zueinander in Rosetten auf 2 eingefettete Backbleche spritzen. Mit dem Eigelb bestreichen. 15–20 Minuten goldgelb backen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 7 g; Fett 7,5 g; Kohlenhydrate 22 g; Ballaststoffe 2 g; Cholesterin 105 mg; 810 kJ (195 Kalorien)

Hash Browns

Vorbereitungszeit:
30 Minuten
Zubereitungszeit:
40 Minuten
Für 4 Portionen

1 kg fest kochende Kartoffeln
120 g geklärte Butter

1. Die Kartoffeln 10–15 Minuten gar kochen oder dämpfen (wenn eine Messerspitze sich beim Einstechen leicht aus den Kartoffeln löst, sind sie gar). Gut abtropfen, leicht abkühlen lassen, grob hacken und abschmecken.
2. Hälfte der Butter in gusseiserner Pfanne zerlassen, 4 eingefettete Eierringe hineinsetzen. Kartoffeln gleichmäßig auf die Eierringe verteilen und leicht flach drücken. Bei mittlerer bis schwacher Hitze 5–7 Minuten braten, bis sich auf der Unterseite eine Kruste bildet. Nicht anbrennen lassen. Die Pfanne leicht rütteln, um ein Ansetzen zu verhindern.
3. Hash Browns mit Pfannenwender wenden. Ringe vorsichtig lösen, mit einer Zange entfernen. Weitere 4–5 Minuten braten, bis sie knusprig braun sind. Aus der Pfanne heben, abtropfen lassen. Bei Bedarf etwas mehr Butter in die Pfanne geben und die restlichen Kartoffeln auf die gleiche Weise braten.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 3 g; Fett 25 g; Kohlenhydrate 37 g; Ballaststoffe 5 g; Cholesterin 75 mg; 1545 kJ (375 Kalorien)

Herzogin-Kartoffeln (oben) und Hash Browns

~ Hackfleisch-Auflauf mit Kartoffelkruste ~

Vorbereitungszeit:
25 Minuten
Zubereitungszeit:
2 Stunden
Für 4–6 Portionen

30 g Butter
1 große Zwiebel, fein gehackt
1 Selleriestange, klein gewürfelt
1 Karotte, klein gewürfelt
2 TL Olivenöl
1 kg Rinderhack
1 EL Mehl
375 ml Rinderbrühe
1 TL getrockneter Thymian
1 EL Tomatenmark
2 TL brauner Zucker

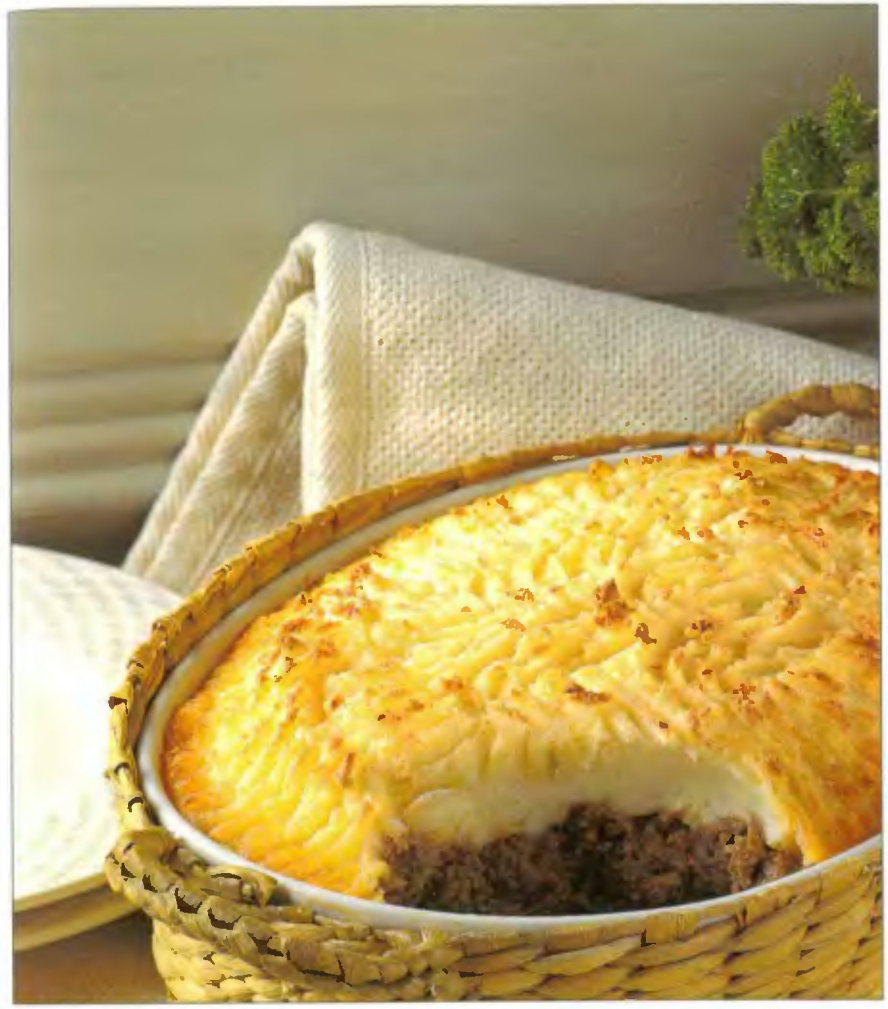
Belag
1 kg mehlig kochende Kartoffeln, geschält und geviertelt
50 g Butter
80 ml Milch

1 Butter in großer Pfanne zerlassen. Die Zwiebel 5 Minuten bei schwacher Hitze goldgelb andünsten. Sellerie und Karotte hinzugeben und einige Minuten weiter dünsten. Aus der Pfanne nehmen, auf die Seite stellen. Das Olivenöl in die Pfanne geben und das Hackfleisch in mehreren Portionen schnell anbräunen, dann das gesamte Fleisch in die Pfanne geben.
2 Mehl zum Fleisch geben und 1 Minute mitbraten. Die Zwiebelmischung wieder in Pfanne geben. Brühe, Thymian, Tomatenmark und braunen Zucker einrühren. Aufkochen lassen, Temperatur reduzieren, abgedeckt 50–60 Minuten köcheln lassen. Gegen Ende der Garzeit den Deckel entfernen und die Flüssigkeit zu einer sämigen Sauce einkochen lassen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. In eine ofenfeste Auflaufform (1,25 l) umfüllen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
3 Kartoffeln für die Kruste 10–15 Minuten gar kochen oder dämpfen. Abgießen, dann Butter, Milch und etwas Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer zugeben. Zu einem glatten Püree zerstampfen. Das Püree gleichmäßig über das Fleisch verteilen und mit einer Gabel leicht auflockern. Etwa 35–40 Minuten goldgelb überbacken.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (6)
Eiweiß 40 g; Fett 40 g; Kohlenhydrate 30 g; Ballaststoffe 4 g; Cholesterin 165 mg; 2730 kJ (650 Kalorien)

Sellerie und Karotte mit einem scharfen Messer klein würfeln.

Öl in der Pfanne erhitzen und das Hackfleisch in mehreren Portionen bräunen.



Deckel von der Pfanne nehmen. Flüssigkeit zu einer sämigen Sauce einkochen.

Das Kartoffelpüree über das Fleisch verstreichen, dann mit einer Gabel auflockern.

Von links nach rechts: Pommes Frites, Dünne Pommes Frites, Kartoffelspalten, Kartoffellocken

Knuspriges

Für perfekte Pommes Frites und Kartoffelspalten brauchen Sie sehr stärkehaltige Kartoffeln. Die besten Resultate erzielen Sie mit mehlig kochenden Sorten wie Idaho, Sebago, Spunta und Bison.

Dicke Pommes Frites
6 große Kartoffeln schälen, waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Längs in 1 cm dicke Scheiben, dann in 1 cm breite Stifte schneiden, in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Abgießen, trocken tupfen. Am besten verwendet man eine Friteuse. Alternativ einen schweren Topf höchstens zu einem Drittel mit Öl füllen, da das Volumen beim Frittieren durch das Wasser in den Kartoffeln zunimmt. Öl auf 160 °C erhitzen. Wenn ein Brotwürfel binnen 30 Sekunden im Öl bräunt, ist es heiß genug. Bräunt er in weniger als 10 Sekunden, ist das Öl viel zu heiß. Pommes Frites portionsweise 4–5 Minuten hell goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen. Kurz vor dem Servieren Öl auf 180 °C erhitzen (ein Brotwürfel bräunt binnen 15 Sekunden). Pommes Frites portionsweise 2–3 Minuten goldgelb und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen und salzen. Für 2–4 Portionen.

Dünne Pommes Frites
6 große Kartoffeln schälen, waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Längs in 5 mm dicke Scheiben, in 5 mm breite Stifte schneiden und in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Abgießen und trocken tupfen. Am besten verwendet man eine Friteuse. Alternativ einen schweren Topf höchstens zu einem Drittel mit Öl füllen, da das Volumen beim Frittieren durch Wasser in den Kartoffeln zunimmt. Öl auf 180 °C erhitzen. Wenn ein Brotwürfel binnen 15 Sekunden im Öl bräunt, ist es heiß genug. Pommes Frites portionsweise 5–10 Minuten goldgelb und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen, salzen. Für 2–4 Portionen.

Gebackene Kartoffelspalten
6 große Kartoffeln abschrubben und jede in etwa 10 Spalten schneiden. Etwa 10 Minuten in kaltes Wasser einlegen. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Spalten abtropfen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer Lage in eine flache Backform geben. Einige Esslöffel Olivenöl darüber geben und gründlich wenden. Unter gelegentlichem Wenden 45–50 Minuten goldgelb backen. Auf Küchenpapier abtropfen und salzen.
Für 2–4 Portionen.

Tipp Verwenden Sie für eine fettarme Variante statt des Öls ein Ölspray.

Kartoffellocken
6 große Kartoffeln schälen, waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit einem Sparschäler in lange Bänder schneiden. Am besten verwendet man eine Friteuse. Alternativ einen schweren Topf höchstens zu einem Drittel mit Öl füllen, da das Volumen beim Frittieren durch das Wasser in den Kartoffeln zunimmt. Das Öl auf 180 °C erhitzen. Wenn ein Brotwürfel binnen 15 Sekunden im Öl bräunt, ist es heiß genug. Die Locken portionsweise 3–4 Minuten goldgelb und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen, würzen und mit süßer Chilisauce beträufeln.
Für 2–4 Portionen.

Kartoffelbrot

Vorbereitungszeit:
45 Minuten + 1 Stunde
45 Minuten Ruhezeit
Zubereitungszeit:
50 Minuten
Für 1 Laib (Ø 25 cm)

500 g mehlig kochende Kartoffeln, geviertelt
7 g Trockenhefe oder 15 g frische Hefe
450–500 g Mehl
1 TL Salz
2 EL Vollmilchpulver
25 g frischer Schnittlauch, gehackt
1 Eiweiß
Sonnenblumenkerne, zum Bestreuen

1 Die Kartoffeln 10–15 Minuten gar kochen oder dämpfen. Abgießen, pürieren und warm stellen.
2 Boden einer 25 cm großen Springform mit Backpapier auslegen und die Wände einölen. Die Hefe und 1 Prise Zucker in 60 ml warmem Wasser auflösen. Abdecken, 5–10 Minuten an einen warmen Ort stellen, bis sich Schaum bildet.
3 440 g des Mehls, Salz und Milchpulver in eine Schüssel sieben. Mit einer Gabel Kartoffeln und Schnittlauch untermischen, dann Hefe und 250 ml warmes Wasser einrühren. Mit weiterem Mehl zu geschmeidigem Teig verarbeiten.
4 Auf leicht bemehlter Fläche 5 Minuten glatt und elastisch kneten. Den Teig in geölte Schüssel geben und die Oberseite mit Öl bestreichen. Abdecken und 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Teig zurückschlagen, 1 Minute kneten. Zu 12 Kugeln aufteilen.
5 In 2 Lagen zu je 6 Teigkugeln in einem Radmuster in die Backform geben. Abdecken und 45 Minuten ruhen lassen, bis der Teig bis zum Rand der Form aufgegangen ist. Den Backofen auf 210 °C vorheizen. Das Eiweiß mit 2 TL kaltem Wasser verschlagen. Den Teig damit bestreichen. Mit den Körnern bestreuen.
6 15 Minuten backen, die Temperatur auf 180 °C reduzieren und weitere 20 Minuten backen, bis das Brot beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt. Nach 10 Minuten zum Abkühlen auf ein Kuchengitter legen.

NÄHRWERTANGABEN PRO LAIB
Eiweiß 71 g; Fett 11 g; Kohlenhydrate 405 g; Ballaststoffe 25 g; Cholesterin 17 mg; 8477 kJ (2025 Kalorien)

Die Hefe in Wasser auflösen, abdecken und schaumig werden lassen.

Kartoffeln und Schnittlauch mit einer Gabel mit der Mehlmischung verrühren.

Den aufgegangenen Teig mit der Faust zurückschlagen, um die Luft heraus zu treiben.

Die Teigkugeln in einem gleichmäßigen Radmuster in 2 Lagen in die Form geben.

~ Kartoffeln Anna ~

Vorbereitungszeit:
30 Minuten
Zubereitungszeit:
1 Stunde 5 Minuten
Für 4 Portionen

90 g geklärte Butter oder Ghee
1 kg Kartoffeln, geschält und in feine Scheiben geschnitten

1 Backofen auf 200 °C vorheizen. Geklärte Butter oder Ghee in kleinem Topf oder der Mikrowelle zerlassen. Wände einer ofenfesten Pfanne oder einer flachen Auflaufform (ca. 25 cm Durchmesser und 5 cm Höhe) etwas einfetten.
2 Die Kartoffelscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen und in einer Lage in einem überlappenden Spiralmuster auf den Boden der Pfanne oder Form legen.
3 Die Kartoffeln mit 1 EL der Butter beträufeln und mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen. Mit den übrigen Kartoffelscheiben wiederholen, so dass 3 oder 4 Lagen entstehen, dann mit der restlichen Butter übergießen. Mit einem Deckel oder einer doppelten Lage Alufolie abdecken und 20 Minuten backen.
4 Deckel oder Folie entfernen, 30–40 Minuten weiter backen, bis die Kartoffeln sehr zart sind und die Oberseite goldgelb und knusprig ist.
5 Überschüssige Butter abgießen. Ränder mit einem Palettmesser lösen. Direkt aus der Pfanne servieren oder einen großen Serviertteller über die Pfanne legen und die Kartoffeln auf den Teller stürzen. Sofort in Spalten geschnitten servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 6 g; Fett 20 g; Kohlenhydrate 35 g; Ballaststoffe 4 g; Cholesterin 58 mg; 1369 kJ (330 Kalorien)

Tipp Geklärte Butter oder Ghee verträgt höhere Temperaturen als gewöhnliche Butter, ohne anzubrennen. Für 90 g geklärte Butter 160 g Butter bei schwacher Hitze 5 Minuten zerlassen, ohne dass sie bräunt. Den Herd abschalten und die Butter 5 Minuten setzen lassen. Den Schaum mit einem Schaumlöffel von der Oberfläche abschöpfen. Die klare Flüssigkeit vom weißen Bodensatz abgießen. Den Bodensatz wegwerfen und die geklärte Butter kalt stellen.

Kartoffeln schälen, dann mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.

1 EL der geklärten Butter über jede Lage Kartoffeln geben und gut würzen.

~ Dauphine-Kartoffeln ~

Vorbereitungszeit:
10 Minuten
+ 30 Minuten
Abkühlzeit
Zubereitungszeit:
30 Minuten
Für 4–6 Portionen

600 g mehlig kochende Kartoffeln
50 g Butter
60 g Mehl, gesiebt
3 Eier, leicht verquirlt
Öl, zum Frittieren

1 Die Kartoffeln 10–15 Minuten gar kochen oder dämpfen. Abgießen und pürieren. **2** Butter und 125 ml Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Das Mehl zugeben und mit einem Holzlöffel rühren, bis sich die Mischung von den Topfwänden löst und eine Kugel bildet. In eine Schüssel umfüllen und 30 Minuten abkühlen lassen. **3** Das Ei in kleinen Portionen zugeben und nach jeder Zugabe gründlich mit dem elektrischen Handrührgerät verschlagen. Das Kartoffelpüree zugeben und abschmecken. Einen hohen, schweren Topf zu einem Drittel mit Öl füllen und auf 180 °C erhitzen (ein Brotwürfel sollte binnen 15 Sekunden bräunen). Die Mischung mit 2 Teelöffeln zu ovalen Klößchen formen und einzeln in das Öl geben. 1 Minute goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (6)
Eiweiß 6,5 g; Fett 13 g; Kohlenhydrate 20 g; Ballaststoffe 2 g; Cholesterin 110 mg; 935 kJ (225 Kalorien)

~ Bubble and Squeak ~

Vorbereitungszeit:
15 Minuten
Zubereitungszeit:
30 Minuten
Für 4 Portionen

750 g mehlig kochende Kartoffeln, geschält und geviertelt
125 ml Milch
80 g Butter
1 Prise frische geriebene Muskatnuss
450 g grünes Gemüse, z. B. Grünkohl, Lauch, Rosenkohl, Spinat, zerkleinert

1 Die Kartoffeln 10–15 Minuten gar kochen oder dämpfen (wenn die Spitze eines kleinen Messers sich beim Einstechen leicht aus den Kartoffeln löst, sind sie gar). Gut abtropfen. **2** Milch in großer Pfanne erhitzen. Kartoffeln und die Hälfte der Butter hineingeben, mit dem Kartoffelstampfer glatt und cremig pürieren. **3** Die Hälfte der übrigen Butter in einem großem ofenfesten Topf zerlassen. Gemüse sehr zart dünsten. Zum Püree geben, gut vermischen und kräftig mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken. **4** Den Backofengrill vorheizen. Die restliche

Dauphine-Kartoffeln (oben) und Bubble and Squeak

Butter in der gleichen Pfanne zerlassen, dann die Kartoffelmischung hineingeben und glatt streichen. Auf dem Herd backen, bis die Unterseite goldbraun und knusprig ist. Vom Herd nehmen und unter dem Grill knusprig und goldgelb backen. Man kann die Kartoffelmischung auch in der Pfanne wenden und fertig backen, aber Grillen ist einfacher. Als Hauptgericht mit einem Salat oder als Beilage servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 8 g; Fett 18 g; Kohlenhydrate 29 g; Ballaststoffe 6 g; Cholesterin 55 mg; 1295 kJ (310 Kalorien)

Variation Geben Sie beim Dünsten etwas zerkleinerten Frühstücksspeck zum Gemüse.

Ofen-Röstkartoffeln

Vorbereitungszeit:
15 Minuten
Zubereitungszeit:
1 Stunde
Für 4 Portionen

1,2 kg Kartoffeln, geschält und halbiert
20 g Butter
1 EL Speiseöl

1 Backofen auf 180 °C vorheizen. Kartoffeln in großem Topf mit kaltem Wasser zum Kochen bringen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Gründlich abtropfen und auf Küchenpapier abkühlen lassen.
2 Die runde Seite jeder Kartoffel mit einer Gabel aufrauen. In einer Lage auf ein eingefettetes Backblech legen.
3 Butter in kleinem Topf oder der Mikrowelle zerlassen. Mit Öl verrühren. Kartoffeln mit der Mischung bestreichen und etwas Mischung zurück behalten.
4 Die Kartoffeln etwa 50 Minuten goldbraun rösten, dabei nach der halben Garzeit mit der restlichen Butter-Öl-Mischung bestreichen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 4 g; Fett 9 g; Kohlenhydrate 47 g; Ballaststoffe 2 g; Cholesterin 13 mg; 670 kJ (160 Kalorien)

Tipp Die Kartoffeln gleich groß schneiden, damit sie gleichmäßig garen. Durch die raue Oberfläche werden sie besonders knusprig.

Knusprige Ofenkartoffeln

Vorbereitungszeit:
20 Minuten
Zubereitungszeit:
50 Minuten
Für 4 Portionen

1 kg kleine Kartoffeln, geschält
20 g Butter
2 TL Semmelbröseln
2 TL geriebener Parmesan

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Von der Unterseite jeder Kartoffel eine Scheibe abschneiden, so dass sie flach aufliegt.
2 Die Kartoffeln auf der Oberseite mehrfach mit einem scharfen Messer zu zwei Dritteln einschneiden, aber nicht durchschneiden (man kann die Kartoffeln in einen großen Löffel legen, so dass der Löffelrand ein Durchschneiden verhindert).
3 Die Kartoffeln auf ein leicht gefettetes Backblech legen. Die Butter in einem kleinen Topf oder der Mikrowelle zerlassen und die Kartoffeln damit bestreichen.
4 Die Kartoffeln mit den mit Parmesan vermischten Semmelbröseln bestreuen. 50 Minuten goldgelb und gar backen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 9 g; Fett 5 g; Kohlenhydrate 45 g; Ballaststoffe 5 g; Cholesterin 15 mg; 1145 kJ (275 Kalorien)

Ofen-Röstkartoffeln (oben) und knusprige Ofenkartoffeln

~ Rösti ~

Vorbereitungszeit:
20 Minuten
+ 12 Stunden Kühlzeit
Zubereitungszeit:
50 Minuten
Für 4 Portionen

750 g fest kochende Kartoffeln mit Schale
60 g Butter

1 Die Kartoffeln 15–20 Minuten gar kochen oder dämpfen (wenn die Spitze eines kleinen Messers sich beim Einstechen leicht aus den Kartoffeln löst, sind sie gar). Abgießen, abkühlen lassen, dann schälen und die Schalen wegwerfen. Mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht kalt stellen.
2 Kartoffeln grob reiben, mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken. 40 g der Butter in einer 20 cm großen Gusseisenpfanne zerlassen. Sobald sie heiß ist, die geriebenen Kartoffeln hineingeben und sanft mit einem großen Palettmesser glatt drücken.
3 Rösti 15–20 Minuten bei mittlerer bis schwacher Hitze backen, bis die Unterseite knusprig und goldbraun ist. die Pfanne zwischendurch schütteln, um ein Ansetzen zu verhindern.
4 Einen großen Servierteller über die Pfanne decken und den Rösti auf den Teller stürzen. Die restliche Butter in der Pfanne erhitzen und den Rösti wieder hineingleiten lassen. Weitere 15–20 Minuten backen, bis die Unterseite knusprig und goldgelb ist.
5 Sofort in Spalten geschnitten zu Eiern und Speck zum Frühstück oder mit einem Salat zum Mittagessen servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 4,5 g; Fett 12 g; Kohlenhydrate 25 g; Ballaststoffe 3 g; Cholesterin 40 mg; 970 kJ (230 Kalorien)

Tipp Statt eines großen kann man auch mehrere kleinere Rösti backen. Backofen auf 220 °C vorheizen. Muffinblech mit 12 Mulden mit etwas Butter einfetten. 500 g mehlig kochende Kartoffeln dämpfen oder kochen, in eine Schüssel reiben und mit 30 g zerlassener Butter vermischen. Mit Salz und Pfeffer ab schmecken, auf die Mulden verteilen, leicht andrücken. Etwa 45 Minuten goldbraun backen. Mit kleinem Palettmesser aus dem Blech heben und heiß servieren.

Die abgekühlten Kartoffeln schälen und grob reiben.

Rösti wieder in die Pfanne geben und von der Unterseite knusprig-goldgelb backen.

~ Kartoffel-Erbsen-Curry ~

Vorbereitungszeit:
15 Minuten
Zubereitungszeit:
30 Minuten
Für 4 Portionen

- **2 EL Speiseöl**
- **1 große Zwiebel, in Spalten geschnitten**
- **2 Knoblauchzehen, zerdrückt**
- **1 EL frischer Ingwer, gerieben**
- **1 grüne Chilischote, entkernt und fein gehackt**
- **2 TL gemahlener Koriander**
- **2 TL Garam masala**
- **2 TL gemahlener Kreuzkümmel**
- **1 TL Kurkuma**
- **¼ TL Cayennepfeffer, nach Belieben**
- **700 g Kartoffeln, geschält und in 2 cm große Würfel geschnitten**
- **2 EL Zitronensaft**
- **200 g Tiefkühlerbsen, aufgetaut**
- **15 g frischer Koriander**

1 Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili hineingeben. 2–3 Minuten rühren, bis die Zwiebel glasig ist.

2 Gemahlenen Koriander, Garam masala, Kreuzkümmel, Kurkuma und Cayennepfeffer nach Belieben zugeben, 1 Minute unter ständigem Rühren dünsten. Kartoffeln zugeben, gut verrühren. 500 ml Wasser und Zitronensaft zugießen. Unabgedeckt 10–15 Minuten köcheln lassen, bis Kartoffeln gar sind. Gelegentlich umrühren.

3 Erbsen und frischen Koriander zugeben und 5 Minuten kochen. Als Hauptgericht mit indischem Brot oder als Beilage zu einem Fleisch-Curry servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 8 g; Fett 10 g; Kohlenhydrate 30 g; Ballaststoffe 6,5 g; Cholesterin 0 mg; 995 kJ (240 Kalorien)

Tipp Chilischoten können extrem scharf sein, was man an den Fingerspitzen und in den Augen spürt. Tragen Sie beim Schneiden deshalb immer Gummihandschuhe.
Dieses Curry kann einen Tag im Voraus zubereitet und in einem luftdicht schließenden Gefäß aufbewahrt werden. Vor dem Servieren in einem Topf langsam erhitzen und beim Rühren darauf achten, die Kartoffeln nicht zu zerdrücken.

Die Kerne und die Membran entfernen und die Chili fein hacken.

Koriander, Garam masala, Kreuzkümmel, Kurkuma und Cayennepfeffer einrühren.

Ofenkartoffeln

Ofenkartoffeln eignen sich hervorragend nicht nur als Hauptgericht, sondern auch als Beilage und schneller Snack. Hier finden Sie einige Vorschläge für leckere Füllungen, aber Sie sollten die Kartoffeln einfach als Grundlage verwenden und Ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

DIE PERFEKTE OFENKARTOFFEL
Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Eine große, mehlig kochende Kartoffel waschen und trocken tupfen. Rundum mit einer Gabel einstechen (die Kartoffelschale wird beim Backen aufplatzen) und auf ein Backblech setzen. Die Kartoffel leicht mit Olivenöl bestreichen und 1–1 ½ Stunden backen, bis sie beim Einstechen mit einem Spieß weich ist. Vom Backblech nehmen und auf der Oberseite kreuzförmig tief einschneiden.

Alternativ die eingestochene Kartoffel in Küchenpapier einschlagen und unter einmaligem Wenden 4–6 Minuten in der Mikrowelle garen. Die Garzeit verlängert sich bei mehreren Kartoffeln. Die Kartoffeln mit einer Auswahl der folgenden Füllungen füllen.

Ratatouille
Etwas übrig gebliebenen Ratatouille erhitzen und in die Kartoffel geben. Mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Speck und Champignons mit Jogurt
Dünn geschnittenen Frühstücksspeck knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen. 1–2 TL Butter oder Öl in die Pfanne geben und etwas zerdrückten Knoblauch und dünn aufgeschnittene Champignons goldgelb braten. Etwas gehackte frische Petersilie einrühren und abschmecken. 1 EL cremigen Jogurt in die Kartoffel geben und mit Champignons und Speck belegen.

Blauschimmelkäse und Röstzwiebeln
Dünn geschnittene Zwiebel 10–15 Minuten in Butter rösten, bis sie gut gebräunt und knusprig ist. In die Kartoffel füllen und mit etwas gewürfeltem Blauschimmelkäse belegen. Wieder in den Ofen geben, bis der Käse geschmolzen ist.

Saure Sahne, Speck und Schnittlauch
Dünn geschnittenen Frühstücksspeck knusprig braten, abtropfen. 1 EL saure Sahne in Kartoffel geben, mit Speck belegen, mit gehacktem Schnittlauch und gemahlenem schwarzen Pfeffer bestreuen.

Guacamole mit saurer Sahne
Saure Sahne in Kartoffel füllen. Guacamole darauf geben. Mit geriebenem Emmentaler bestreuen.

Bolognese-Sauce
Bolognese-Sauce erhitzen, in die Kartoffel füllen. Mit geriebenem Emmentaler und schwarzem Pfeffer bestreuen.

Gebackene Bohnen
Gebackene Bohnen erhitzen. Kartoffeln mit geriebenem Emmentaler bestreuen, gebackene Bohnen darauf geben und würzen.

Knoblauch-Kräuter-Butter
In einer Schüssel 1 EL weiche Butter, eine zerdrückte kleine Knoblauchzehe und jeweils 1 TL gehackte frische Petersilie und Thymian mischen. In die Kartoffel füllen und würzen.

Von links nach rechts: Ratatouille; Speck und Champignons mit Jogurt; Blauschimmelkäse und Röstzwiebeln; Saure Sahne, Speck und Schnittlauch; Guacamole mit saurer Sahne; Bolognese-Sauce; Gebackene Bohnen; Knoblauch-Kräuter-Butter

Kartoffelscheiben im Teigmantel

Vorbereitungszeit:
40 Minuten
Zubereitungszeit:
20 Minuten
Für 4–6 Portionen

Ausbackteig
125 g Mehl
1 gehäufter TL Backpulver
30 g Speisestärke
1 TL Zitronensaft
1 EL Speiseöl
600 g fest kochende Kartoffeln, geschält, in Scheiben geschnitten
Mehl, zum Wenden
Öl, zum Ausbacken

1 Für den Ausbackteig Mehl mit Backpulver, Stärke, etwas Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer in eine große Schüssel sieben. Eine Mulde in die Mitte drücken. Langsam mit 185 ml Wasser zu einer glatten Paste verrühren. Weitere 3 EL Wasser, den Zitronensaft und das Öl einrühren.

2 Die Kartoffeln mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Mehl in eine flache Schale oder auf einen Teller geben. Die Kartoffelscheiben leicht im Mehl wenden und abschütteln. Jede Scheibe in den Teig tauchen und abtropfen lassen.

3 Einen großen und schweren Topf zu einem Drittel mit Öl füllen und auf 160 °C erhitzen (ein Brotwürfel sollte binnen 30 Sekunden bräunen). Die Kartoffelscheiben in mehreren Portionen in das heiße Öl geben und goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen. Wenn alle Scheiben frittiert sind, die Öltemperatur auf 180 °C erhöhen (ein Brotwürfel sollte binnen 15 Sekunden bräunen). Die Scheiben erneut portionsweise hineingeben und weitere 1–2 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen und sofort servieren. Sie schmecken hervorragend mit Salz und Zitronenspalten.

NÄHRWERTANGABEN
PRO PORTION (6)
Eiweiß 3 g; Fett 13 g; Kohlenhydrate 35 g; Ballaststoffe 2 g; Cholesterin 0 mg; 740 kJ (175 Kalorien)

Tipp Teig und Zubereitung eignen sich auch für Fischstücke. Wenn der Teig zu dickflüssig ist, kann man ihn mit etwas Wasser verdünnen.

Kartoffeln waschen und schälen und mit einem scharfen Messer dünn aufschneiden.

Die Scheiben mit einer Metallzange in das Öl senken und goldgelb frittieren.

~ Corned Beef Hash ~

Vorbereitungszeit:
30 Minuten
+ 2–3 Stunden Kühlzeit
Zubereitungszeit:
45 Minuten
Für 4 Portionen

500 g mehlig kochende Kartoffeln mit Schale
250 g Corned Beef, fein gehackt
1 Zwiebel, fein gehackt
¼ TL geriebene Muskatnuss
60 g Butter

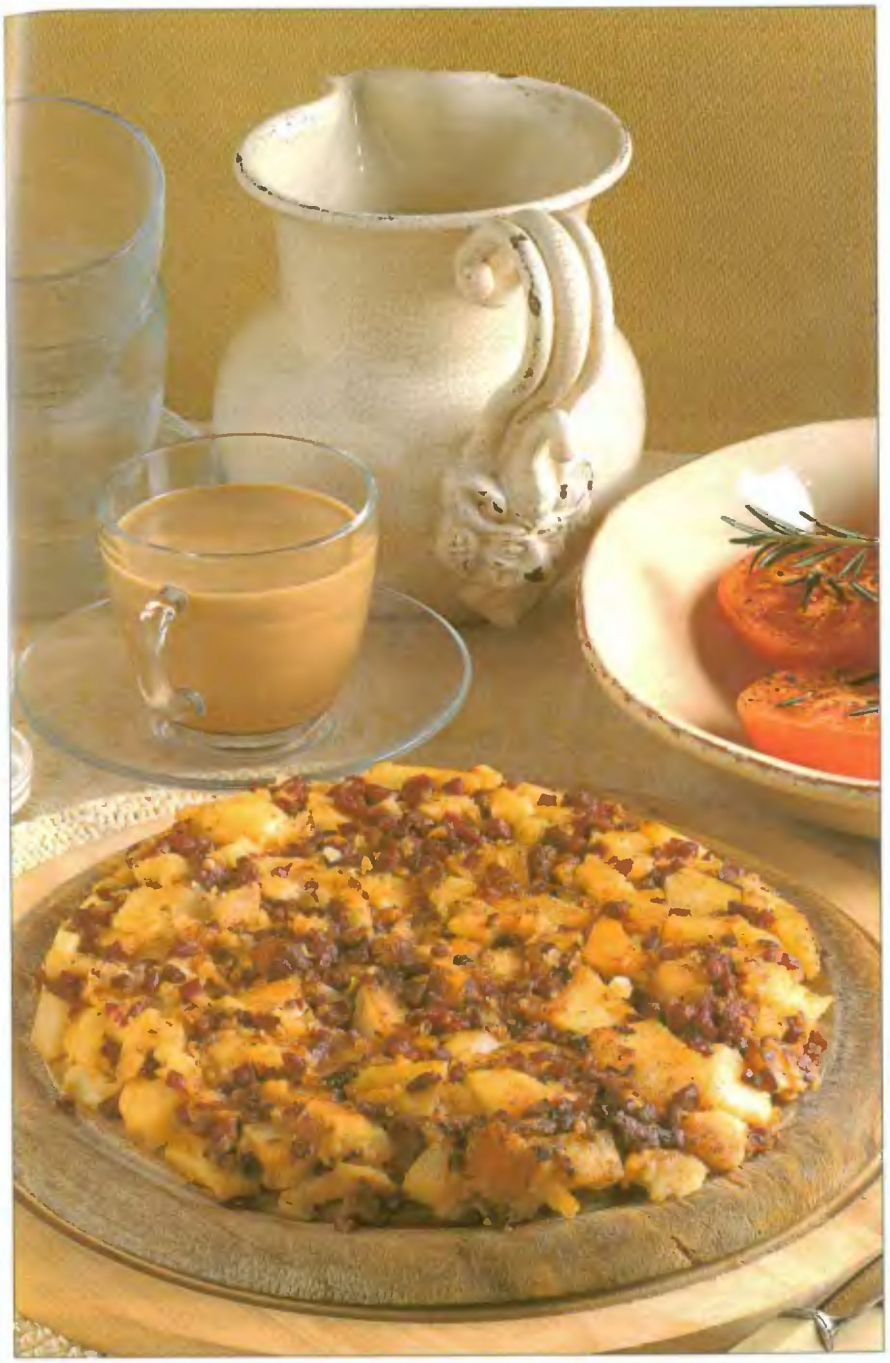
1 Die Kartoffeln 15–20 Minuten gar kochen oder dämpfen (wenn die Spitze eines kleinen Messers sich beim Einstechen leicht aus den Kartoffeln löst, sind sie gar). Abgießen, abkühlen lassen. Schälen und grob würfeln.
2 Kartoffeln, Corned Beef, Zwiebel, Muskatnuss und etwas frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer in großer Schüssel gründlich vermischen. Mit Frischhaltefolie abdecken, 2–3 Stunden kalt stellen.
3 Die Butter in einer 20 cm großen beschichteten Pfanne zerlassen. Die Kartoffelmischung hineingeben und mit einem großen Palettmesser flach drücken.
4 Etwa 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze backen, bis sich auf der Unterseite eine Kruste bildet. Die Pfanne gelegentlich schütteln, um ein Ansetzen zu verhindern.
5 Die Pfanne mit einem großen, leicht eingefetteten Teller abdecken und den Kartoffelkuchen auf den Teller stürzen. Wieder in die Pfanne gleiten lassen und weitere 10 Minuten backen, bis die Unterseite knusprig ist. Auf einen Serviertteller geben und sofort servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 15 g; Fett 15 g; Kohlenhydrate 20 g; Ballaststoffe 25 g; Cholesterin 57 mg; 1087 kJ (260 Kalorien)

Tipp Servieren Sie dazu ein pochiertes Ei und mit Pfeffer und frischen Kräutern bestreute, gegrillte Tomatenhälften. Als Ersatz für das Corned Beef können Sie auch Schinken oder Hühnerfleisch verwenden.

Die gekochten Kartoffeln abkühlen lassen und schälen.

Einen Teller über die Pfanne decken und den Kartoffelkuchen auf den Teller stürzen.



Kartoffelgratin

Vorbereitungszeit:
20 Minuten
Zubereitungszeit:
45 Minuten
Für 4–6 Portionen

30 g Butter
1 Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
125 g geriebener Emmentaler
750 g fest kochende Kartoffeln, geschält und in feine Scheiben geschnitten
375 ml Sahne

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel 5 Minuten glasig andünsten.
2 Kartoffelscheiben leicht überlappend in einer Schicht in leicht eingefettete Backform (1 l) legen. Mit einer Lage Zwiebelringe bedecken.
3 Käse in 2 Hälften teilen, eine Hälfte als Belag auf die Seite stellen. Teil des übrigen Käses über die Zwiebeln streuen. Weitere Lagen in gleicher Reihenfolge zufügen, bis Kartoffeln, Zwiebeln und Käse aufgebraucht sind. Mit restlichem Käse bestreuen.
4 Sahne in kleinen Messbecher geben, mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken, gründlich verrühren. Über den Auflauf gießen, 40 Minuten backen, bis die Kartoffeln gar sind, der Käse geschmolzen, die Oberseite goldbraun ist.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (6)
Eiweiß 9 g; Fett 40 g; Kohlenhydrate 19 g; Ballaststoffe 2,5 g; Cholesterin 120 mg; 1955 kJ (435 Kalorien)

Tipps Als Gratin bezeichnet man jedes mit Käse und/oder Semmelbröseln bestreutes und überbackenes Gericht. Es gibt zahllose Varianten mit und ohne Sahne.

Für eine leichtere Variante können Sie die Sahne durch Gemüse- oder Hühnerbrühe ersetzen.
Fest kochende Kartoffeln sind hier am besten geeignet, weil sie beim langsamen Garen besser die Form bewahren.
Dieses Gratin schmeckt auch köstlich, wenn man zur Hälfte Kartoffeln und Süßkartoffeln verwendet.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig andünsten.

Die Sahne mit Salz und Pfeffer verschlagen und über den Auflauf gießen.

Register

Bratkartoffeln 16
Bubble and Squeak 48

Corned Beef Hash 60

Dauphine-Kartoffeln 48
Dicke Pommes Frites 42
Die perfekte Ofenkartoffel 56, 57
Dünne Pommes Frites 43

Gnocchi 6

Hackfleisch-Auflauf mit Kartoffelkruste 40
Hash Browns 38
Herzogin-Kartoffeln 38

Kartoffelbrot 44
Kartoffel-Erbsen-Curry 54
Kartoffel-Fisch-Auflauf 18
Kartoffelgratin 62
Kartoffel-Koriander-Samosas 20
Kartoffellocken 43
Kartoffeln Anna 46
Kartoffel-Pizza 10
Kartoffelpüree (Grundrezept) 22
Kartoffelpüree Champ 23
Kartoffelpüree Colcannon 22
Kartoffelpüree 22, 23
Kartoffelsalat mit Frankfurtern und Senf, warmer 24
Kartoffelsalat, warmer 12
Kartoffel-Sardellen-Auflauf 32
Kartoffelschalen & Dips, knusprige 34
Kartoffelscheiben im Teigmantel 58
Kartoffel-Scones 28
Kartoffelspalten, gebackene 43
Knuspriges 42, 43
Kräuterpüree 23
Kroketten 30

Lachs-Kartoffelpuffer 14

Ofenkartoffel mit
- Blauschimmelkäse und Röstzwiebeln 57
- Bolognese-Sauce 57
- gebackenen Bohnen 57
- Guacamole mit saurer Sahne 57
- Knoblauch-Kräuter-Butter 57
- Ratatouille 56
- saurer Sahne, Speck und Schnittlauch 57
- Speck und Champignons mit Jogurt 56

Ofenkartoffeln 56, 57
Ofenkartoffeln, knusprige 50
Ofen-Röstkartoffeln 50
Omelett, Spanisches 36

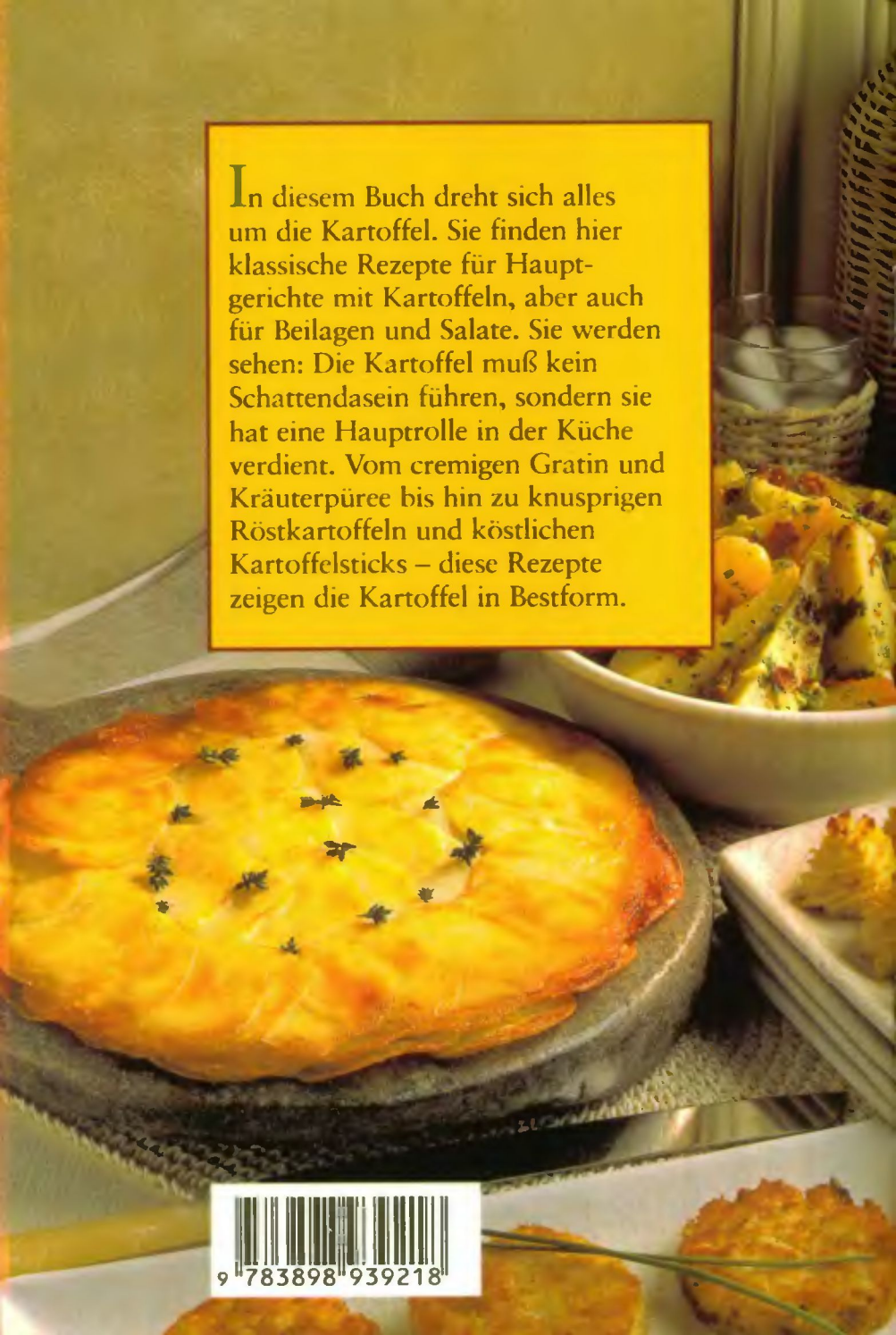
Patatas Bravas 26

Rösti 52

Skordalia 24

Vichysoisse 8

In diesem Buch dreht sich alles um die Kartoffel. Sie finden hier klassische Rezepte für Hauptgerichte mit Kartoffeln, aber auch für Beilagen und Salate. Sie werden sehen: Die Kartoffel muß kein Schattendasein führen, sondern sie hat eine Hauptrolle in der Küche verdient. Vom cremigen Gratin und Kräuterpüree bis hin zu knusprigen Röstkartoffeln und köstlichen Kartoffelsticks – diese Rezepte zeigen die Kartoffel in Bestform.



9 783898 939218